

Trabajo Fin de Grado

Programa de prevención del cáncer colorrectal
en alumnos universitarios mediante estilos
de vida saludables

Colorectal cancer prevention programme in university
students through healthy lifestyles

Autora

Andrea Siller Chueca

Director

Luis Máximo Bernués Vázquez

Facultad de Ciencias de la Salud

Zaragoza, 2021

ÍNDICE

1.	RESUMEN	2
2.	ABSTRACT	3
3.	INTRODUCCIÓN	4
4.	OBJETIVOS	8
5.	METODOLOGÍA	9
6.	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD	10
7.	DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD	14
	7.1. SESIÓN 1	14
	7.2. SESIÓN 2	17
	7.3. SESIÓN 3	21
8.	EVALUACIÓN	24
9.	CONCLUSIÓN	24
10.	BIBLIOGRAFÍA	25
11.	ANEXOS	30

1. RESUMEN

El cáncer colorrectal representa un problema de salud pública de enorme y creciente importancia en los países occidentales y desarrollados por su elevada incidencia y morbilidad. Aunque es una enfermedad que aparece con frecuencia a edades avanzadas, en los últimos años se ha incrementado la incidencia en los adultos jóvenes pronosticando datos preocupantes para las próximas dos décadas. Los hábitos nutricionales no saludables, el estilo de vida sedentario, la obesidad y el consumo de alcohol y tabaco son los principales factores de riesgo que juegan un papel importante en el desarrollo de cáncer colorrectal, por lo que la actuación de la enfermera es fundamental para la prevención de esta enfermedad mediante la educación en hábitos de vida saludables.

El objetivo del proyecto es diseñar un Programa de Educación para la Salud para la prevención del cáncer colorrectal en los alumnos universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza mediante la modificación de los hábitos alimentarios y el seguimiento de estilos de vida saludables.

Tras realizar una búsqueda bibliográfica en las principales bases de datos con el fin de obtener información acerca del cáncer colorrectal, se ha elaborado un programa de prevención que constará de tres sesiones impartidas por dos enfermeras que trabajan en Unidades de Nutrición y Dietética, y que se llevarán a cabo en las aulas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza. En dichas sesiones se abordarán contenidos relacionados con la alimentación saludable y la actividad física proporcionando estrategias que contribuyan a prevenir el cáncer colorrectal.

Mediante la educación para la salud por parte de la enfermera, se conseguiría una mejora de los conocimientos de los estudiantes acerca del cáncer colorrectal y su prevención facilitando herramientas que contribuyan a instaurar nuevos hábitos de vida más saludables. De esta manera, gracias a este programa se reduciría la incidencia de cáncer colorrectal en los adultos jóvenes para las dos próximas décadas.

Palabras clave: cáncer colorrectal, nutrición, enfermería, prevención, adultos jóvenes, incidencia y estilo de vida.

2. ABSTRACT

Colorectal cancer represents a public health problem of enormous and growing importance in western and developed countries due to its high incidence, morbidity and mortality. Although it is a disease that appears frequently during old age, recently the incidence in young adults has increased, forecasting worrying data for the next two decades. Unhealthy nutritional habits, sedentary lifestyle, obesity and alcohol and tobacco consumption are the main risk factors in the development of colorectal cancer, so the intervention of the nurse is essential for preventing this disease through healthy lifestyle habits education.

The objective of the project is to design a Health Education Programme for the prevention of colorectal cancer for university students from Ciencias de la Salud faculty at Universidad de Zaragoza by modifying eating habits and monitoring healthy lifestyles.

After a bibliographic research in the main databases, in order to obtain information about colorectal cancer, a prevention programme has been developed. The programme consist of three sessions directed by two nurses who work in Nutrition and Health Units. The sessions will take place at the Ciencias de la Salud faculty's classrooms in Universidad de Zaragoza. These sessions will address content related to healthy eating and physical activity providing strategies that help preventing colorectal cancer.

Through health education by the nurse, an improvement in students' knowledge about colorectal cancer and its prevention would be achieved, providing tools that contribute to stablish new and healthy life-styles. In this way, thanks to this programme, the incidence of colorectal cancer in young adults would be reduced for the next two decades.

Key words: colorectal cancer, nutrition, nursing, prevention, young adults, incidence and lifestyle.

3. INTRODUCCIÓN

El cáncer colorrectal (CCR) es un proceso que se caracteriza por el crecimiento anormal y desorganizado de las células que se localizan en el intestino grueso (colon y recto) dando lugar a una masa denominada tumor (1).

Actualmente representa un problema sanitario de primer orden en los países occidentales y desarrollados por su elevada morbilidad y mortalidad, afectando mayoritariamente a personas mayores de 50 años de ambos sexos. Sin embargo, según los últimos estudios, se está notificando una tendencia al alza de la incidencia en los adultos jóvenes pudiendo atribuirse a factores de riesgo potencialmente modificables mediante estilos de vida saludables (1-3).

Según la OMS, en el año 2020 se diagnosticaron 1 931 590 nuevos casos de CCR a nivel mundial, de los cuales 1 065 960 eran hombres y 865 630 eran mujeres. Supone, por tanto, el tercer cáncer más predominante en todo el mundo superado por el cáncer de mama con 2 177 878 nuevos casos y el cáncer de pulmón con 2 048 908 nuevos casos (4).

Más concretamente, en España, el CCR representa el tumor con mayor incidencia si se consideran ambos sexos con una cifra de 40 441 nuevos casos en 2020. Solo se encuentra por detrás del cáncer de próstata en el caso de los varones y del cáncer de mama en el caso de las mujeres (5).

En cuanto a la mortalidad acontecida en el mundo en 2020, constituye el segundo tumor responsable de mayor número de fallecimientos después del cáncer de pulmón. En nuestro país, fallecieron 16 470 personas a consecuencia de este tipo de cáncer, situándose por detrás de las personas fallecidas por cáncer de pulmón (4,5).

Aunque el CCR puede desarrollarse en cualquier persona, existen factores de edad, genéticos y ambientales que están relacionados con un mayor riesgo de padecerlo. Entre los factores de riesgo evitables destacan: la dieta, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo y el alcoholismo (6-8).

Numerosos estudios establecen una asociación positiva entre el consumo elevado de carnes rojas y procesadas con un aumento del riesgo de CCR, así como el cocinado a altas temperaturas ya sea freír, asar o cocinar a la parrilla. Sin embargo, una ingesta rica en frutas, verduras cocidas, frutos secos, legumbres, cereales integrales, ajo, ácido fólico, calcio y productos lácteos protegen contra el desarrollo de CCR (7,9,10).

Por lo que se refiere a los estilos de vida, moderar el consumo de alcohol, evitar el consumo de tabaco, realizar actividad física regularmente y prevenir el sobrepeso y la obesidad son fundamentales para disminuir la incidencia de CCR (7,9,10).

Otros factores de riesgo son inevitables como los antecedentes personales o familiares de pólipos colorrectales o CCR, síndromes hereditarios (síndrome de Lynch), antecedentes personales de enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad arterial coronaria, acromegalia, la presencia de diabetes mellitus y resistencia a la insulina, antecedentes raciales y étnicos (sobre todo la etnia afroamericana), el sexo masculino y la edad (7-9).

El CCR se origina a partir de unas lesiones denominadas pólipos, los cuales pueden convertirse en cáncer en varios años o incluso en una década. Por lo general, cuando alcanza un tamaño considerable puede producir síntomas como el estreñimiento, diarrea, rectorragia, anemia, pérdida de peso, dolor abdominal tipo cólico y sangrado crónico oculto. Alrededor del 41% de todos los CCR suceden en el colon proximal, el 22% se produce en el colon distal y el 28% afecta al recto (2,7,8,11).

Microscópicamente, el 95% de los tumores colorrectales comprenden los adenocarcinomas siendo los poco diferenciados los que presentan una mayor tendencia a producir metástasis ganglionares y a distancia con síntomas como dolor abdominal, perforación, abscesos, ictericia, dolor hepático, linfadenopatía supraclavicular y disnea (1,7,12).

La colonoscopia es el método de elección para diagnosticar el CCR y es aconsejable realizar la primera a la edad de 50 años repitiéndose posteriormente cada 10 años. Otras técnicas diagnósticas que se suelen emplear son la sigmoidoscopia, la colonografía por tomografía computarizada

y la SOH (prueba de sangre oculta en heces), entre otras. En la mayoría de los países europeos, incluida España, la SOH se recomienda realizarla en la población de riesgo medio entre 50 y 69 años con una periodicidad anual o bienal (7,8,13,14,15).

Los tres tipos principales de tratamiento del CCR son la cirugía (la resección quirúrgica continúa siendo la única opción curativa), la radioterapia y la quimioterapia. Aproximadamente el 70% de los pacientes sometidos a cirugía se curan, el 10% presenta lesiones que no pueden ser resecables en el momento de la cirugía y el 20% presenta metástasis a distancia (fundamentalmente hepática) (1,7,16).

La prevención primaria es una labor fundamental de los equipos multidisciplinares en la lucha contra el CCR. En España, la Alianza para la Prevención del Cáncer de Colon surgió fruto de la necesidad de concienciar a la población y a los profesionales sanitarios de la importancia de tomar medidas para su prevención teniendo en cuenta que es uno de los cánceres que se puede prevenir en un alto porcentaje de casos (14).

La intervención de la enfermera en la prevención primaria del CCR es imprescindible, centrándose en impulsar programas de educación sanitaria que sensibilicen a la población de la importancia de adoptar unos estilos de vida saludables, y así, evitar la aparición de CCR disminuyendo la incidencia y mortalidad asociada a esta enfermedad. Esta actuación se va a fundamentar en los diagnósticos de enfermería (NANDA) más relevantes sobre el CCR (Tabla 1) (17-19).

Tabla 1. Diagnósticos de Enfermería (NANDA), junto con sus NOC (Objetivos), NIC (Intervenciones) y actividades planteadas.

NANDA	NOC	NIC
[00163] Disposición para mejorar la nutrición m/p el paciente expresa deseo de mejorar la nutrición	<p>[1854] Conocimiento: dieta saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> [185403] Relación entre dieta, ejercicio y peso [185407] Pautas nutricionales recomendadas <p>[1004] Estado nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> [100402] Ingesta de alimentos 	<p>[5246] Asesoramiento nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> Facilitar la identificación de las conductas alimentarias que se desean cambiar Establecer metas realistas a corto y largo plazo para el cambio del estado nutricional
[00161] Disposición para mejorar los conocimientos m/p el paciente expresa el deseo de adquirir conocimientos sobre el cáncer colorrectal	<p>[1833] Conocimiento: manejo del cáncer</p> <ul style="list-style-type: none"> [183302] Signos y síntomas del cáncer [183308] Opciones terapéuticas disponibles 	<p>[5602] Enseñanza: proceso de enfermedad</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluar el nivel de conocimientos del paciente sobre el cáncer colorrectal Proporcionar información al paciente acerca del cáncer colorrectal
[00215] Salud deficiente de la comunidad r/c factores de riesgo desconocidos m/p incremento en la incidencia de cáncer colorrectal	<p>[1602] Conducta de fomento de la salud</p> <ul style="list-style-type: none"> [160219] Evita el uso de tabaco [160218] Evita el mal uso del alcohol [160214] Sigue una dieta sana. [160221] Equilibra actividad y reposo 	<p>[6610] Identificación de riesgos</p> <ul style="list-style-type: none"> Instruir sobre los factores de riesgo y planificar la reducción del riesgo

JUSTIFICACIÓN

La incidencia y mortalidad por CCR ha disminuido en general en los últimos años gracias, en gran medida, a la eficacia de las pruebas de cribado y métodos diagnósticos actualmente disponibles. Aun así, los estudios epidemiológicos refieren que el CCR está aumentando en los adultos jóvenes y disminuyendo en los adultos mayores de 50 años pronosticando datos preocupantes en este sector para las dos próximas décadas. La creciente incidencia puede atribuirse a factores de comportamiento como la obesidad, el sedentarismo y la "dieta occidental", los cuales están asociados con un mayor riesgo de padecer CCR (3,7).

Desde el punto de vista enfermero, esta situación justifica la necesidad de poner en marcha estrategias de prevención y promoción de la salud centradas en la adherencia de hábitos de vida saludables y dirigidas a adultos jóvenes debido al comienzo cada vez más adelantado de la enfermedad. Por ello, se ha decidido escoger la población universitaria con el objetivo de educarles sobre los factores de riesgo implicados en el desarrollo de CCR, así como de los beneficios que suponen una actividad física regular y una alimentación saludable en la disminución de la incidencia de esta enfermedad.

4. OBJETIVOS

Objetivo general

- Diseñar un Programa de Educación para la Salud dirigido a alumnos universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud (FCS) de Zaragoza para prevenir el CCR mediante estilos de vida saludables.

Objetivos específicos

- Aumentar el nivel de conocimientos de los estudiantes sobre el CCR y los factores que intervienen en el desarrollo del mismo.
- Concienciar de la importancia de prevenir el CCR promocionando hábitos de vida saludables que conlleven una reducción de la incidencia de la enfermedad.

5. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este trabajo se ha orientado hacia el diseño de un programa de educación sanitaria para prevenir el CCR en alumnos universitarios de la FCS de la Universidad de Zaragoza.

Para la elaboración del mismo, se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre el CCR a través de artículos científicos de diferentes bases de datos empleando para ello operadores booleanos como AND y OR. Además, se ha utilizado información procedente de páginas web oficiales y de libros de la FCS.

Dicha revisión se ha llevado a cabo durante el mes de febrero y parte del mes de marzo de 2021 y se han seleccionado, tanto en idioma español como en inglés, artículos de revistas, revisiones y estudios epidemiológicos en texto completo de los últimos 15 años. Al mismo tiempo, las palabras clave empleadas para la búsqueda han sido: cáncer colorrectal, nutrición, enfermería, prevención, adultos jóvenes, incidencia y estilo de vida.

Tabla 2. Bases de datos consultadas con los artículos encontrados en cada una de éstas, los revisados y los utilizados para el programa.

Bases de datos empleadas	Artículos encontrados	Artículos revisados	Artículos utilizados
Pubmed	46	9	3
Scielo	72	8	5
Sciencedirect	33	5	2
Dialnet	29	6	3
Google académico	54	3	0
Total	234	31	13

6. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los objetivos del programa son:

- Objetivo general: Prevenir la aparición de CCR en los estudiantes universitarios de la FCS.
- Objetivos específicos:
 - Mejorar los conocimientos que tienen los estudiantes sobre el CCR y afianzarlos.
 - Conocer los hábitos alimentarios de los universitarios y fomentar la promoción de la salud educando en conductas nutricionales saludables.
 - Concienciar de la importancia de realizar actividad física regular para la salud.
 - Sensibilizar de los riesgos del consumo de sustancias nocivas para el organismo contribuyendo a reducir su uso.

El programa de prevención del CCR en alumnos universitarios mediante estilos de vida saludables se llevará a cabo en la FCS de la Universidad de Zaragoza. Para ello, se contactará previamente con la decana de la facultad solicitando la disponibilidad de las aulas, así como su consentimiento escrito para la puesta en marcha del mismo (Anexo I).

La captación de los alumnos se efectuará a través de carteles colocados en distintos lugares de la facultad y también se repartirán en formato más pequeño estilo folleto en la puerta de entrada a los alumnos conforme vayan accediendo (Anexo II). Debido a la situación actual de la pandemia por el virus de la COVID-19, se enviará un correo electrónico a aquellos alumnos que no tengan clases presenciales y se les esté impartiendo docencia online para informar de los contenidos del programa y de las sesiones a las que podrán asistir tanto presencialmente como por vía telemática a través de Google Meet.

Los alumnos que estén interesados en acudir presencialmente deberán comunicarlo a través del número de teléfono o del correo electrónico disponible en los carteles o folletos hasta alcanzar un máximo de cien

personas y se les informará de las medidas preventivas frente a la COVID-19 según el Plan de Contingencia de la FCS para garantizar la seguridad de los asistentes: uso obligatorio de mascarilla, desinfección de manos previa a la entrada del aula, limpieza de superficies y materiales utilizados con solución desinfectante y ventilación del aula cada hora durante unos minutos (20).

Aquellos alumnos que decidan asistir a través de Google Meet tendrán a su disposición todos los recursos necesarios en la plataforma Moodle para poder seguir el ritmo de la clase.

El programa consta de tres sesiones de dos horas de duración cada una, realizándose una sesión por semana. Serán impartidas por dos enfermeras que trabajan en Unidades de Nutrición y Dietética y los alumnos serán divididos en grupos de veinte personas para crear un ambiente que fomente la participación, repitiéndose las sesiones las veces necesarias para incluir a todos los estudiantes que estén interesados. En dichas sesiones, se proporcionará toda la información necesaria con el propósito de consolidar conceptos sobre hábitos de vida saludables y su relación con el CCR.

Con objeto de evaluar los conocimientos adquiridos, se entregará un cuestionario en la primera y última sesión. Además, se facilitará una encuesta de satisfacción que deberán rellenar al finalizar la última sesión. Antes de ello, se asegurará previamente el cumplimiento de la ley de Protección de Datos de Carácter Personal informando y solicitando el consentimiento escrito de los participantes (Anexo III).

Para realizar el Programa de Educación para la Salud (PES), se van a necesitar recursos humanos y materiales. Dentro de los recursos humanos, se contará con la presencia de dos enfermeras que impartirán las sesiones. Por otro lado, algunos recursos materiales serán proporcionados por la FCS, mientras que otros serán aportados por las enfermeras (Tabla 3).

Tabla 3. Recursos humanos y materiales que se van a necesitar para el programa de prevención, junto con el precio por unidad y el precio total.

RECURSOS		
RECURSOS HUMANOS	PRECIO POR UNIDAD (€)	PRECIO TOTAL (€)
Enfermera	35€/h	420€
RECURSOS MATERIALES	PRECIO POR UNIDAD (€)	PRECIO TOTAL (€)
Aula	Cedida	Cedida
Ordenador	Cedido	Cedido
Proyector	Cedido	Cedido
Bolígrafos	0,30€	6€
Encuestas	0,10€	12€
Trípticos	0,18€	3,6€
Folios	1,90€/100 unidades	1,90€
Cartel	0,25€	3,75€
Folletos	0,10€	100€
Bolsa	1€	1€
Tarjetas didácticas, circular informativa y la infografía	0,50€	30€
COSTE TOTAL		578,25€

A continuación, se ha elaborado un Diagrama de Gantt en el que aparecen las distintas actividades divididas en meses y éstas a su vez en semanas. La duración del programa será de tres meses y dos semanas en total (Tabla 4).

Tabla 4. Cronograma: Diagrama de Gantt.

	Mes	Primer mes				Segundo mes				Tercer mes				Cuarto mes			
Actividades	Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Búsqueda bibliográfica																	
Desarrollo del programa																	
Difusión y captación																	
Preparación de recursos																	
Sesión 1																	
Sesión 2																	
Sesión 3																	
Evaluación del programa																	

7. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

7.1. SESIÓN 1: EL CÁNCER COLORRECTAL, UN PROBLEMA DE SALUD MÁS IMPORTANTE DE LO QUE IMAGINAS

El objetivo de la primera sesión consistirá en mejorar los conocimientos que tienen los estudiantes sobre el CCR y afianzarlos.

En primer lugar, se comenzará con la presentación de ambas enfermeras y de los alumnos preguntando el nombre y la edad de los mismos, el grado de estudios que están cursando y el motivo por el cual han decidido participar en el programa. De esta manera, se pretenderá conseguir un clima de confianza entre las dos partes.

A continuación, se explicarán los contenidos de cada sesión y se repartirá un cuestionario sobre el CCR elaborado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) (Anexo IV).

Una vez contestado, se repartirán trípticos con material teórico donde se incluirán conceptos relevantes sobre el CCR (Anexo V). A continuación, las enfermeras expondrán una presentación PowerPoint proporcionando información característica sobre el CCR para conseguir una perspectiva general de la enfermedad (más detalladamente en la Tabla 5).

Posteriormente, se reforzarán los conocimientos mediante dos vídeos elaborados por el Hospital Clínic de Barcelona en el que profesionales sanitarios y pacientes en primera persona explican cómo se convive con la enfermedad (Anexo VI).

Para fomentar la participación activa del grupo, los alumnos se dividirán en cuatro subgrupos y se distribuirán tarjetas en las cuales aparecerán mitos y verdades sobre el CCR. Se esperará unos 5 minutos para que cada grupo razone si el mito es cierto o falso y se abrirá debate poniéndolo en común con el resto de grupos (Tabla 6). Después, las enfermeras corregirán a los grupos equivocados explicando las razones.

Finalmente, se resolverán las dudas que hayan podido surgir y se pedirá a los alumnos que limpien las superficies de mesas y sillas con solución desinfectante, así como escanear el código QR del aula aportando el NIA para registrar y valorar la asistencia a la sesión.

Tabla 5. Sesión 1: El cáncer colorrectal, un problema de salud más importante de lo que imaginas.

SESIÓN 1: EL CÁNCER COLORRECTAL, UN PROBLEMA DE SALUD MÁS IMPORTANTE DE LO QUE IMAGINAS	
OBJETIVO: Mejorar los conocimientos que tienen los estudiantes sobre el CCR y afianzarlos	DURACIÓN: 2 horas
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula de la facultad ✓ Ordenador con proyector ✓ Encuesta de conocimientos ✓ Bolígrafos ✓ Trípticos con material teórico ✓ PowerPoint ✓ Vídeos del Hospital Clínic de Barcelona ✓ Tarjetas sobre mitos del CCR 	
DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación de las enfermeras y de los alumnos y explicación de los contenidos de cada sesión (15 minutos) ➤ Encuesta de evaluación de conocimientos (10 minutos) ➤ Entrega de trípticos y presentación PowerPoint sobre el CCR. Se explicarán los siguientes conceptos: definición de CCR, epidemiología, causas y factores de riesgo que favorecen su aparición, sintomatología característica, detección y diagnóstico, posibilidades de tratamiento y prevención mediante medidas higiénico-dietéticas (60 minutos) ➤ Vídeos sobre CCR y casos clínicos (10 minutos) ➤ Juego sobre mitos del CCR y debate (20 minutos) ➤ Resolución de dudas (5 minutos) 	

Tabla 6. Mitos y verdades que aparecerán en las tarjetas.

MITOS Y VERDADES SOBRE EL CCR
<ul style="list-style-type: none">• El CCR sólo afecta a hombres.• El CCR es tratable y susceptible de curación si se detecta en sus etapas iniciales.• El CCR es una enfermedad terminal.• La mayoría de los casos de CCR se deben a factores ambientales.• Si no aparecen síntomas, no hay que preocuparse.• En fases iniciales, el CCR puede no dar síntomas.• Se reduce el riesgo de CCR si no se come carne roja.• El adenocarcinoma es el tipo histológico más prevalente.• La sangre en las heces es un síntoma claro de CCR.• La anemia es característica de un tumor colorrectal de localización derecha.• La colostomía es permanente y puede afectar a la vida cotidiana.• La diabetes y la obesidad son factores de riesgo.• El CCR solo afecta a hombres de raza blanca.• El asado contribuye al desarrollo de CCR.• Todos los pólipos colorrectales son cancerosos.• La metástasis a distancia es fundamentalmente hepática.• La colonoscopia es un procedimiento doloroso.• El lugar más frecuente de origen del CCR es el colon proximal.• Los marcadores tumorales se utilizan para diagnosticar el CCR.• La radioterapia y la quimioterapia están indicadas en el CCR avanzado.

7.2. SEGUNDA SESIÓN: ¿MI DIETA COJEA?

El objetivo de la segunda sesión es conocer los hábitos alimentarios de los universitarios y fomentar la promoción de la salud educando en conductas nutricionales saludables.

Inicialmente, se repartirá el cuestionario sobre hábitos nutricionales diseñado por M. Riba para conocer las costumbres alimentarias de los jóvenes universitarios (Anexo VII).

Una vez contestado, se propondrá un juego para averiguar cuánto saben los alumnos sobre los alimentos que previenen el CCR. Para ello, se introducirán un puñado de papelitos escritos con el nombre de un alimento en el interior de una bolsa que sujetará una de las enfermeras y se moverá un poco. Cada alumno se acercará y cogerá un papelito sin mirarlo. Una vez que todos los estudiantes estén sentados, se irán descubriendo y deberán clasificar el alimento en saludable o perjudicial mientras la enfermera lo anota en la pizarra (Tabla 7).

Tras esta toma de contacto, las enfermeras darán una charla informativa sobre alimentación equilibrada y saludable ya que la mayoría de los universitarios tienden a consumir comida rápida, se saltan comidas frecuentemente, pican comida entre horas y beben alcohol de manera habitual. Todo ello sumado a la cantidad de horas de estudio invertidas en épocas de exámenes en las que permanecen sentados y el estrés que suponen son factores que contribuyen en el establecimiento de patrones alimenticios no saludables.

Se generará debate proponiendo soluciones que resulten más sanas utilizando para ello la pirámide de la Dieta Mediterránea por considerarse una de las dietas protectoras frente a la aparición del CCR (Anexo VIII). Además, se aportarán las recomendaciones dietéticas a seguir para la prevención del CCR por la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) (Tabla 8) (24,25).

Con el fin de que los estudiantes vayan introduciendo progresivamente cambios en su dieta, se propondrá alguno de los menús que ha preparado la

Fundación Dieta Mediterránea (FDM). En la siguiente sesión, se comentará la experiencia con la nueva dieta y si han notado algún tipo de beneficio (26).

Para finalizar, se resolverán las dudas que se presenten durante la sesión y se pedirá que desinfecten las superficies de mesas y sillas, además de escanear el código QR a su salida para registrar la asistencia a la sesión.

La carta descriptiva de esta sesión se puede visualizar en el anexo IX.

Tabla 7. Clasificación de los alimentos para prevenir el CCR según sean saludables o perjudiciales.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS PERJUDICIALES
Brócoli	Hígado de cerdo
Kiwi	Azúcar
Lentejas	Salchichón
Nueces	Alcohol
Avena	Arroz
Sardinas	Carne de buey
Ajo	Salchichas
Productos lácteos	Bollería industrial
Cebollas	Harina de trigo
Café	Hamburguesas de ternera

Tabla 8. Recomendaciones nutricionales de la FEAD para prevenir el CCR.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
Aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.
Ingerir adecuadamente alimentos ricos en calcio, folato y vitamina D
Moderar el consumo de carne roja y carne procesada, incrementando el consumo de carnes blancas o magras y pescado.
Disminuir el consumo de embutidos, bollería, hidratos de carbono refinados, alimentos precocinados, salazones, ahumados
Evitar aditivos
Cocinar los alimentos al vapor, hervidos, al horno, en microondas o a la plancha. Moderar el consumo de carne cocinada muy hecha o en contacto con el fuego directo. Utilizar aceite de oliva preferentemente
Limitar el consumo de azúcar y bebidas azucaradas
Moderar el consumo de alcohol
Evitar el consumo de tabaco

Tabla 9. Sesión 2: ¿Mi dieta cojea?

SESIÓN 2: ¿MI DIETA COJEA?	
OBJETIVO: Conocer los hábitos alimentarios de los universitarios y fomentar la promoción de la salud educando en conductas nutricionales saludables.	DURACIÓN: 2 horas
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula de la facultad ✓ Ordenador con proyector ✓ Cuestionario hábitos nutricionales ✓ Bolígrafos ✓ Bolsa ✓ Papel ✓ Pizarra ✓ PowerPoint 	
DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrega del cuestionario de hábitos nutricionales (15 minutos) ➤ Juego alimentos saludables/no saludables (20 minutos) ➤ Charla informativa sobre alimentación equilibrada y saludable con el apoyo de un PowerPoint (40 minutos) ➤ Debate grupal utilizando la pirámide de la Dieta Mediterránea (20 minutos) ➤ Explicación de las recomendaciones dietéticas de la FEAD para prevenir el CCR y propuesta de menús elaborados por la FDM (20 minutos) ➤ Resolución de dudas (5 minutos) 	

7.3. TERCERA SESIÓN: PREVENIR ES VIVIR

El objetivo de la última sesión consistirá en concienciar de la importancia de realizar actividad física regular para la salud y sensibilizar de los riesgos del consumo de sustancias nocivas para el organismo contribuyendo a reducir su uso.

Inicialmente, se repartirá el cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea (Kidmed) (Anexo X) y se comentará sobre los alimentos que les ha costado más y menos incorporar en sus nuevos hábitos incitando a continuar con la dieta por las propiedades preventivas que posee frente al CCR.

Una vez rellenado, las enfermeras explicarán los múltiples beneficios de la actividad física para la salud resaltando las recomendaciones de la OMS de dedicarse a la práctica de actividad física aeróbica al menos dos horas y media a la semana (28) y se distribuirá una circular informativa de la Consejería de Salud de la Región de Murcia en la que se incluyen actividades para reducir el sedentarismo (Anexo XI).

Se continuará con una pequeña charla para sensibilizar sobre los riesgos del consumo de alcohol y tabaco informando de que la ingesta de alcohol superior a 45 g/día está especialmente relacionada con el desarrollo del CCR, así como el consumo de tabaco se asocia con un mayor desarrollo de adenomas colorrectales y CCR, teniendo un mayor riesgo los fumadores actuales que los exfumadores (25). Una vez terminada, se propondrá una lluvia de ideas o "brainstorming" en la que se comentará los efectos a corto y largo plazo del alcohol y tabaco en el organismo y se pondrá un vídeo de Televisión Española para concienciar de los efectos nocivos del alcohol y la capacidad que tiene de alterar el cerebro en desarrollo de los jóvenes (Anexo XII).

Posteriormente, se entregará una infografía con consejos para dejar de fumar de la Enfermera virtual (Anexo XIII) y se informará sobre los recursos para la deshabituación tabáquica actualmente disponibles en los centros de Atención Primaria, así como de las ayudas que ofrece el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y el Gobierno de Aragón (31,32).

Para concluir, se resolverán las dudas que hayan podido surgir y se agradecerá la participación y el interés mostrado en el programa. Además, se volverá a entregar el cuestionario de la primera sesión para evaluar el nivel de conocimientos adquiridos a lo largo de las sesiones y se valorará el grado de satisfacción de los universitarios con el programa mediante una encuesta de elaboración propia (Anexo XIV). Nuevamente, se pedirá que limpien las superficies de mesas y sillas con solución desinfectante y que escaneen el código QR a su salida.

Tabla 10. Sesión 3: Prevenir es vivir

SESIÓN 3: PREVENIR ES VIVIR	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Concienciar de la importancia de realizar actividad física regular para la salud • Sensibilizar de los riesgos del consumo de sustancias nocivas para el organismo contribuyendo a reducir su uso. 	DURACIÓN: 2 horas
MATERIAL: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aula de la facultad ✓ Ordenador con proyector ✓ Cuestionario Kidmed ✓ Bolígrafos ✓ Circular informativa para reducir los hábitos sedentarios ✓ Vídeo sobre los efectos del alcohol ✓ Infografía con consejos para dejar de fumar ✓ Encuesta de conocimientos y satisfacción 	
DESARROLLO: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrega del cuestionario kidmed (10 minutos) ➤ Comentar los alimentos que les ha costado más y menos incorporar en los nuevos hábitos (10 minutos) ➤ Explicación de los beneficios de la actividad física en la salud y entrega de la circular (20 minutos) ➤ Explicación de los riesgos del consumo de alcohol y tabaco para la salud (20 minutos) ➤ Lluvia de ideas (10 minutos) ➤ Vídeo sobre los efectos del alcohol (10 minutos) ➤ Entrega de la infografía y explicación de los recursos para la deshabituación tabáquica (20 minutos) ➤ Resolución de dudas (5 minutos) ➤ Entrega de las encuestas (conocimientos y satisfacción) (15 minutos) 	

8. EVALUACIÓN

Para evaluar la eficacia del PES se utilizarán los cuestionarios repartidos en la primera y última sesión que permitirán comprobar si el programa ha mejorado o no el nivel de conocimientos (Anexo IV).

Para evaluar los recursos humanos y materiales utilizados se entregará la encuesta de satisfacción al final de la última sesión. De esta manera, se valorará si es necesario reevaluar el programa para obtener mejores resultados (Anexo XIV).

Por otro lado, el cuestionario de hábitos nutricionales (Anexo VII) y el cuestionario Kidmed (Anexo X) permitirán conocer más a los alumnos en cuanto a sus hábitos alimentarios y valorar el grado de adherencia a la dieta mediterránea.

Al mismo tiempo, las enfermeras realizarán una evaluación continua para verificar que las actividades planteadas se están realizando adecuadamente para conseguir los objetivos propuestos. Para ello, se valorará el grado de participación de los mismos teniendo en cuenta sus opiniones y reflexiones.

9. CONCLUSIÓN

Tras realizar la búsqueda bibliográfica y desarrollar las sesiones del PES, se espera conseguir una mejora de los conocimientos por parte de los estudiantes sobre el CCR y sus estrategias para prevenirlo mediante la modificación de los hábitos de vida, incluyendo una dieta adecuada, la actividad física regular y el mantenimiento de un peso corporal apropiado, así como la evitación del consumo de tabaco y alcohol. Todo ello se pretenderá lograr con actividades que fomenten la participación activa del grupo y motiven a la hora de instaurar los nuevos hábitos.

Por consiguiente, mediante la educación para la salud por parte de la enfermera se conseguiría prevenir la aparición de CCR en los jóvenes reduciéndose de esta manera la incidencia de esta enfermedad en las próximas décadas.

10. **BIBLIOGRAFÍA**

1. González E. Cáncer de colon y recto - SEOM: Sociedad Española de Oncología Médica © 2019 [Internet]. Seom.org. 2021 [citado febrero 2021]. Disponible en: <https://seom.org/info-sobre-el-cancer/colon-recto?showall=1>
2. Montiel AJ, Rojas BM, Dragotto A, Mora SD. Manifestación clínica asociada a la localización del cáncer de colon en el Servicio de Cirugía General del Hospital Central del IPS. Periodo Enero 2017- Diciembre 2018. Cir. Parag [Internet]. 2020 [citado febrero 2021]; 44(2):16-18. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-04202020000200016&lng=en
3. Bailey CE, Hu CY, You YN, Bednarski BK, Rodríguez-Bigas MA, Skibber JM, et al. Aumento de las disparidades en la incidencia de cánceres de colon y recto relacionados con la edad en los Estados Unidos, 1975-2010. JAMA Surg [Internet]. 2015 [citado febrero 2021]; 150 (1): 17-22. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4666003/>
4. International Agency for research on cancer. The global cancer observatory. Colon Source: Globocan 2020. [citado febrero 2021]. Disponible en: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/8-Colon-fact-sheet.pdf>
5. International Agency for research on cancer. The global cancer observatory. Spain Source: Globocan 2020. [citado febrero 2021]. Disponible en: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/724-spain-factsheets.pdf>
6. Causas del cáncer de colon [Internet]. Aecc.es. 2021 [citado febrero 2021]. Disponible en: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-colon/prevencion/causas-cancer-colon>

7. Thanikachalam K, Khan G. Cáncer colorrectal y nutrición. Nutrientes [Internet]. 2019 [citado febrero 2021]; 11(1):164. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357054/>
8. Simon K. Desarrollo del cáncer colorrectal y avances en el cribado. Clin Interv Aging [Internet]. 2016 [citado marzo 2021]; 11: 967-976. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4958365/>
9. Factores de riesgo del cancer colorrectal. [Internet]. Cancer.org. 2021 [citado marzo 2021]. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-colon-o-recto/causas-riesgos-prevencion/factores-de-riesgo.html>
10. Tárraga PD, Rodríguez JA, Solera J, Tárraga A. El Cáncer en datos: ¿Se aplican las medidas de prevención para el Cáncer Colorrectal? JONNPR [Internet]. 2017 [citado marzo 2021]; 2 (10):537-559. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6131232>
11. Prevención del cáncer colorrectal. Colección oncovida [Internet]. Madrid: Seom; 2017 [citado marzo 2021]. Disponible en: https://www.pfizer.es/salud/servicios/publicaciones/prevencion_cancer_colorrectal.html
12. Cuevas R. Caracterización del cáncer de colon. Rev. Cir. Parag [Internet]. 2017 [citado marzo 2021]; 41(1): 8-13. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-04202017000100008&lng=es
13. Quintero E. ¿Test químico o test inmunológico para la detección de sangre oculta en heces en el cribado del cáncer colorrectal? Gastroenterol Hepatol [Internet]. 2009 [citado marzo 2021]; 32 (8):565-576. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0210570509003987?casa_token=zIyw-J6N_hIAAAAAA: 61ssMHaVRpjUidipzR_affOMRVhN3w_yngNokZOI-TkbUwNnTUWP5mx7Uj5azqQ4M4Z7u4I38k

14. Morillas JD, Castells A, Oriol I, Pastor A, Pérez-Segura P, Echevarria JM, et al. Alianza para la Prevención del Cáncer de Colon en España: un compromiso cívico con la sociedad. Gastroenterol Hepatol [Internet]. 2012 [citado marzo 2021]; 35(3):109-28. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0210570512000209?casa_token=n-2mLszgM_cAAAAA:2ZpHjbEXfj6cswJQGHEIgns-PJb-Wo4NEYI3fv6zx_LwzPTrIbIFWKuBix6vSXKhYS9fO4GmXB0
15. Reyes J, Dolz C, Cortés J. El cáncer de colon. Medicina Balear [Internet]. 2020 [citado marzo 2021]; 35 (3): 16-23. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7582994>
16. Herrera J, Diaz J, Yan - Quiroz EF. Comparación de la Percepción de la Calidad de Vida en pacientes con Tratamiento Quirúrgico y/o adyuvante en cáncer de colon y cáncer de recto en el Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas (Trujillo). Rev. gastroenterol. Perú [Internet]. 2010 [citado marzo 2021]; 30(2): 137-147. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1022-51292010000200006&lng=es
17. Heather T, Kamitsuru S. Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación 2018-2020. 11 ed.; 2019.
18. Butcher HK, Bulechek GM, Dochterman JM, Wagner CM. Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC). 7 ed. Barcelona; 2018.
19. Moorhead S, Swanson E, Johnson M, Maas ML. Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC): Medición de Resultados en Salud. 6 ed. Barcelona; 2018.
20. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Zaragoza. Plan de contingencia de las medidas en materia de prevención para la covid-19 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza [Internet]. 2020 [citado marzo 2021]. Disponible en: https://fcs.unizar.es/sites/fcs.unizar.es/files/users/abgalvan/plan_de_contingencia_fcs_de_las_medidas_en_materia_de_prevenccion_para_covid-19.pdf

21. Cuestionario sobre el cáncer colorrectal [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2021 [citado marzo 2021]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/colorectal/quiz/index.htm>
22. Riba MM. Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes. Universitat Autònoma de Barcelona; 2002. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=4511>
23. Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual [Internet]. Dietamediterranea.com. 2021 [citado marzo 2021]. Disponible en: https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide_CASTELLANO.pdf
24. Recomendaciones nutricionales cáncer colorrectal [Internet]. Saludigestivo. 2017 [citado marzo 2021]. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/mes-saludigestivo/cancer-de-colon/recomendaciones-nutricionales-cancer-colorrectal/>
25. Recomendaciones higiénico-dietéticas en el cáncer colorrectal [Internet]. Saludigestivo. 2016 [citado marzo 2021]. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/mes-saludigestivo/cancer-de-colon/recomendaciones-higienico-dieteticas-cancer-colorrectal/>
26. Dieta mediterránea [Internet]. Fundación Dieta Mediterránea. 2021 [citado marzo 2021]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/>
27. Ayechu A, Durá T. Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. Anales Sis San Navarra [Internet]. 2010 [citado marzo 2021]; 33(1):35-42. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272010000100004&lng=es
28. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2010 [citado marzo 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

29. Actividad física: la importancia de adoptar un estilo de vida activo|Promoción y Educación para la Salud [Internet]. Blogs.murciasalud.es. 2012 [citado marzo 2021]. Disponible en: <http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2012/08/24/actividad-fisica-la-importancia-de-adoptar-un-estilo-de-vida-activo/>
30. Tabaquismo, Problemas de salud [Internet]. Infermeravirtual.com. 2021 [citado marzo 2021]. Disponible en: https://www.infermeravirtual.com/esp/problemas_de_salud/situaciones_de_riesgo/tabaquismo
31. Hábito tabáquico [Internet]. Saludinforma.es. 2021 [citado marzo 2021]. Disponible en: <https://www.saludinforma.es/portalsi/temas-salud/drogas-y-salud/habito-tabaquico>
32. Ayuda para dejar de fumar [Internet]. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. 2021 [citado marzo 2021]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/ayuda.htm>

11. ANEXOS

ANEXO I: SOLICITUD DE PERMISO PARA LA REALIZACIÓN DEL PROGRAMA EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESTIMADA SRA. DECANA

Mi nombre es Andrea Siller Chueca.

Me pongo en contacto con usted en calidad de alumna de 4º curso del Grado de Enfermería de la Universidad de Zaragoza con el propósito de solicitar la disponibilidad de las aulas de la Facultad de Ciencias de la Salud para poder llevar a cabo mi Trabajo Fin de Grado sobre la prevención del cáncer colorrectal en los alumnos universitarios de Enfermería, Fisioterapia y Terapia Ocupacional mediante estilos de vida saludables.

Para ello me gustaría hablar previamente con usted, si es posible, para comentarle todos los aspectos del Programa de Educación para la Salud en cuanto a la impartición de las sesiones que se ha previsto realizarlas tanto presencialmente como por vía telemática por la situación que estamos viviendo, así como poder colgar en los tablones de la facultad los carteles de captación y repartir los folletos en la entrada de acceso a la misma.


Así mismo, le anticipo que para la puesta en marcha del proyecto precisaré su consentimiento escrito.

Le agradezco de antemano su colaboración y quedo a la espera de sus noticias.

Un cordial saludo,

Andrea Siller Chueca.

ANEXO II: CARTEL DE CAPTACIÓN Y FOLLETOS

**Universidad
Zaragoza**

**EL CÁNCER COLORRECTAL
TE PUEDE AFECTAR A TI, FUTURO:**

ENFERMERO

FISIOTERAPEUTA


**TERAPEUTA
OCUPACIONAL**

TRES SESIONES:

**¡¡¡PUEDES
PREVENIRLO!!!**

- 1ª SESIÓN: EL CÁNCER COLORRECTAL,
UN PROBLEMA DE SALUD MÁS IMPORTANTE DE
LO QUE IMAGINAS
- 2ª SESIÓN: ¿MI DIETA COJEA?
- 3ª SESIÓN: PREVENIR ES VIVIR

CORREO: prevencionccr@gmail.com
TLF: 649154842



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO III: CONSENTIMIENTO ESCRITO PARA LOS PARTICIPANTES

El propósito de esta ficha de consentimiento es informar a los participantes del Programa de Educación para la Salud ofreciendo una clara explicación de la naturaleza del mismo, así como de su papel en él como participantes.

El proyecto ha sido elaborado por Andrea Siller Chueca con el objetivo principal de prevenir el cáncer colorrectal en los alumnos universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza mediante la modificación de los hábitos alimentarios y el seguimiento de estilos de vida saludables.

La participación en este proyecto es voluntaria. Si usted decide participar en él, se le pedirá responder una serie de cuestionarios que se irán repartiendo a lo largo de las sesiones y que recogen datos relativos a su nivel de salud, relacionados con su actividad física, sus hábitos nutricionales y el consumo de sustancias nocivas con el fin de conocer el estado actual de dichos parámetros en su facultad. La información que se obtenga será confidencial y con carácter anónimo y no se utilizará para ningún otro fin fuera de los de este proyecto.

Si surgiese alguna duda sobre este proyecto, puede plantearlas en cualquier momento durante su participación en él. Así mismo, puede retirarse del proyecto cuando quiera y sin tener que dar explicaciones. Le agradecemos de antemano su participación.

D./Da..... con DNI.....

Declaro:

- Que he sido informado con antelación y de manera satisfactoria por la autora del proyecto en el/la que voy a ser incluido/a.
- Que he leído y comprendido esta ficha planteando todas las preguntas que he creído conveniente y me han aclarado todas las dudas que me han surgido.
- Que puedo revocar el consentimiento que ahora presto en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación.

Firma de la autora que informa

Firma del participante

ANEXO IV: CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL CÁNCER COLORRECTAL

ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL CÁNCER COLORRECTAL (CCR)

Conteste con un círculo eligiendo una de las opciones

- 1.** ¿Quién puede contraer CCR?
 - a) Sólo los hombres
 - b) Sólo las mujeres
 - c) Hombres y mujeres

- 2.** El CCR es la segunda causa de muerte por cáncer en EEUU.
 - a) Cierto
 - b) Falso

- 3.** Hacerse una prueba de detección de CCR puede ayudarlo a prevenir esta enfermedad.
 - a) Cierto
 - b) Falso

- 4.** Si usted no tiene síntomas significa que usted no tiene CCR.
 - a) Cierto
 - b) Falso

- 5.** ¿Cuál es la edad recomendada para comenzar a realizarse las pruebas de detección?
 - a) 40
 - b) 50
 - c) 60
 - d) 70

- 6.** ¿A qué edad puede dejar de hacerse las pruebas de detección del CCR?
 - a) 60
 - b) 65
 - c) 70
 - d) 75
 - e) 80

- 7.** La única prueba de detección para el CCR es la colonoscopia.
 - a) Cierto
 - b) Falso

8. ¿Cuál de estos síntomas son de CCR?

- a) Sangre en la materia fecal
- b) Dolores, molestias o cólicos estomacales persistentes
- c) Pérdida de peso sin razón aparente
- d) Todos los anteriores
- e) Ninguno de los anteriores

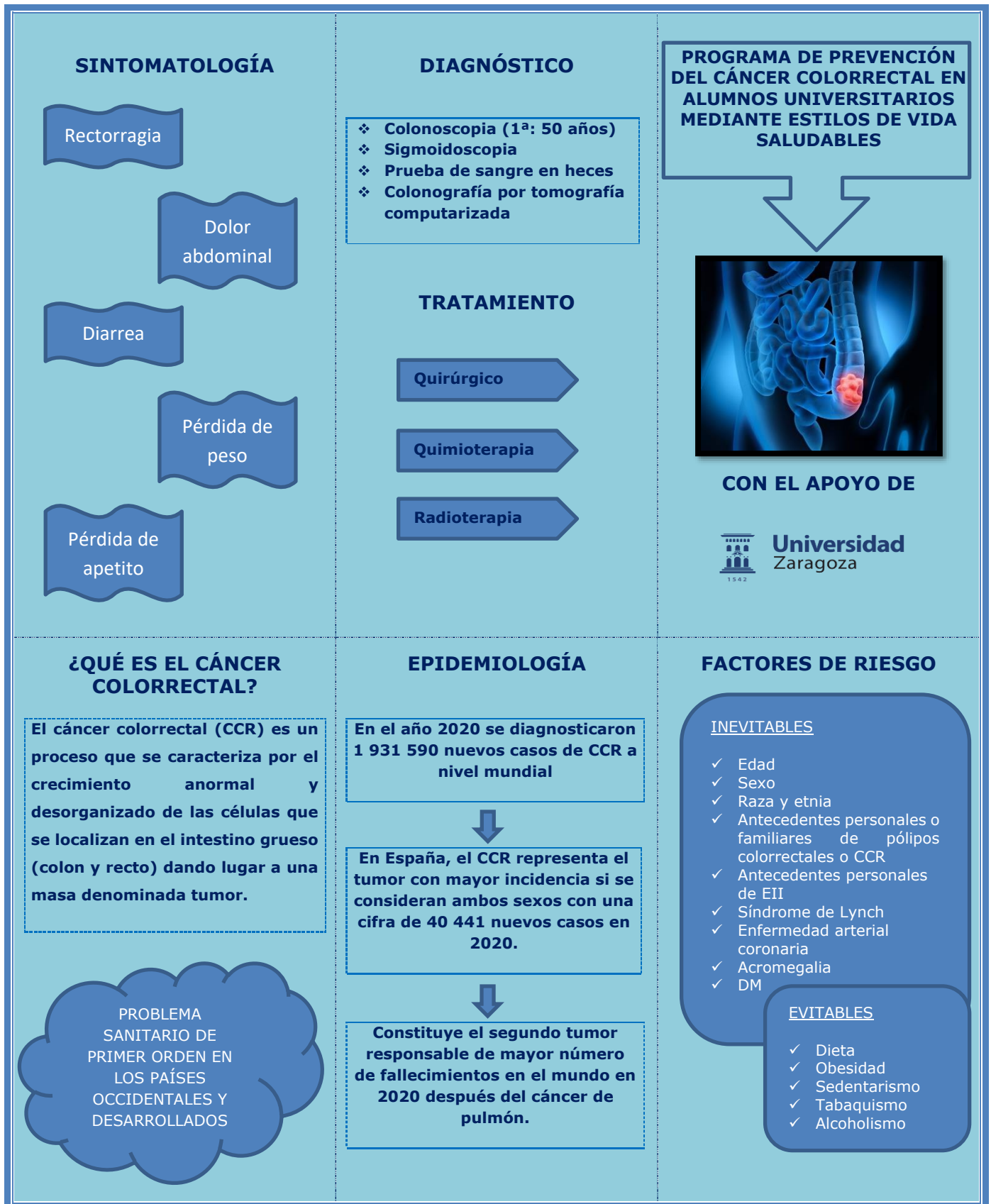
9. La mayoría de los seguros médicos cubren las pruebas de detección de CCR.

- a) Cierto
- b) Falso

Fuente: (21).

ANEXO V

TRÍPTICO INFORMATIVO



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO VI

VÍDEOS EXPLICATIVOS

Enlace al vídeo "Cáncer de Colon y Recto":

- <https://youtu.be/joSG8fb1C2w>

Enlace al vídeo "El Cáncer de Colon y Recto en primera persona":

- <https://youtu.be/TDibYKMLCVk>

ANEXO VII

ESTUDIO DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: INFLUENCIA DE SUS CONDICIONANTES

PUN Programa universitario de nutrición

Esta es una encuesta sobre tus hábitos alimentarios o forma de comer habitual. Tu colaboración contribuirá a conocer las costumbres alimentarias de los jóvenes universitarios.

Esta información será muy valiosa para poder realizar campañas de información y educación que permitirán mejorar nuestra alimentación y, por tanto, nuestra salud.

Esta encuesta es totalmente confidencial, la información que nos facilites solo será utilizada para este estudio y no se facilitará a nadie más.

Es muy importante que no dejes de contestar a ninguna de las preguntas. Si dudas o no sabes exactamente qué contestar, siempre es mejor escoger una opción para cada pregunta.

Si hay algún alimento o bebida que solo lo consumes en verano o en invierno contesta sobre la frecuencia o número de veces que lo tomas en la temporada en que lo consumes.

En la última página puedes escribir todo lo que te parezca de interés y si has encontrado alguna dificultad al interpretar alguna pregunta.

¡¡GRACIAS POR TU COLABORACION!!

CURSO: ____ FACULTAD: _____

DATOS PERSONALES

1. Género:

- ☐ Hombre
☐ Mujer

2. Año de nacimiento: 19□□

3. ¿Con quién convives **habitualmente**?

- ☐ Domicilio propio
☐ Domicilio paterno / materno
☐ Otros _____

4. ¿Con quién convives **durante el curso**?

- ☐ Domicilio propio
☐ Domicilio paterno / materno
☐ Domicilio de otros familiares
☐ Colegio mayor o residencia
☐ Piso de estudiantes
☐ Hotel/Pensión
☐ Otros: _____

5. Indica según la escala que hay a continuación, el **nivel de estudios** de tu padre y de tu madre.

PADRE ____ MADRE ____

1. Sin estudios
2. Primarios
3. EGB o FP de primer grado
4. BUP o FP de segundo grado
5. Medios
6. Superiores

6. Indica según la escala que hay a continuación, el **tipo de ocupación** de tu padre y de tu madre.

PADRE ____ MADRE ____

1. Director / gerente
2. Técnico superior/Licenciado
3. Técnico medio/Diplomado
4. P. administrativo/ comercial/ técnico
5. Capataz, contraaestre
6. Obrero cualificado
7. Obrero no cualificado
8. Empresario autónomo con asalariados
9. Empresario autónomo sin asalariados
10. Ama de casa
11. Otros: _____

HÁBITOS ALIMENTARIOS

7. ¿Realizas alguna ingesta en la universidad?

- ☐ Sí ☐ No

8. ¿Qué ingestas realizas durante **el día y donde**? Marca con una x

	No lo realizo	En casa	En la universidad
Desayuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Merienda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entre horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Con qué frecuencia **COMES O CENAS** en:

	N	D	S	M	A
Casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la UC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bar/Restaurante fuera UC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fast-Food fuera UC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

N = Nunca, **D** = Diariamente, **S** = Semanalmente,
M = Mensualmente, **A** = Anualmente

10. Si comes en la universidad... ¿Por qué te quedas a comer en el campus/facultad?

- ☐ Por el horario del curso
☐ Por los créditos escogidos
☐ Porque tengo prácticas
☐ Porque me quedo a estudiar
☐ Porque se quedan los amigos
☐ Por la distancia a casa
☐ Otros (especificar) _____

11. ¿Donde acostumbras a comer?

- ☐ En el bar/cafetería
☐ En el césped/alrededores facultad
☐ En el aula/sala de comedor
☐ Otros(especificar) _____

12. ¿Cuánto tiempo dedicas a comer?

- ☐ minutos

13. Consideras que el tiempo que dedicas a comer es:

- ☐ Excesivo
☐ Suficiente
☐ Escaso
☐ NS/NC

14. ¿Cuál es tu opinión del tiempo que dedicas a comer?

- ☐ Es importante, lo tengo en cuenta al confeccionar mi horario académico
- ☐ Es una necesidad, pero se ha de tener en cuenta
- ☐ No es muy importante, no lo tengo en cuenta al confeccionar mi horario académico
- ☐ No es importante, basta con comer cualquier cosa para hacer pasar el hambre
- ☐ Otros (especificar):

¿Llevas comida de casa...?

- ☐ Sí
- ☐ No. Pasa a la pregunta 18

15. ¿Qué te llevas para comer?

- ☐ Fiambra
- ☐ Bocadillos
- ☐ Otros

16. ¿Quién acostumbra a preparar la comida?

- ☐ Yo mismo
- ☐ Familiar
- ☐ Otros

17. Si llevas fiambra ¿Qué llevas normalmente?

	N	AV	CF	S
Pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta o arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensalada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lácteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

N=Nunca, A=A veces, CF=Con frecuencia S=Siempre

18. ¿Cuánto tiempo pasa desde que sales de casa hasta la hora de comer?

- ☐ Menos de 2 horas ☐ De 2 a 4 horas
- ☐ De 4 a 6 horas ☐ Más de 6 horas

¿Utilizas el Bar/ Restaurante de la UC?

- ☐ Sí
- ☐ No, utilizo el bar de la UC. Pasa a la pregunta 20

19. ¿Que acostumbras a comer?

- ☐ Un plato del menú
- ☐ 1º y 2º plato del menú
- ☐ Menú completo
- ☐ Bocadillo
- ☐ Plato combinado
- ☐ Otros

ANTROPOMETRÍA

20. Peso habitual kg
21. Talla cm
22. ¿Cuánto te gustaría pesar?
- ☐ Me gusta el peso en el que me encuentro
- ☐ Me gustaría pesar Kg

DIETAS SEGUIDAS

23. ¿Has seguido alguna dieta o régimen en los últimos meses?

- ☐ Sí ☐ No, Pasa a la pregunta 27

24. ¿Quién te la prescribió?

- ☐ Médico
- ☐ Amigo
- ☐ Familiar
- ☐ Profesional no médico
- ☐ Otros

25. ¿Por qué motivo?

- ☐ Exceso de peso
- ☐ Diabetes (Azúcar)
- ☐ Hipertensión
- ☐ Colesterol
- ☐ Otros

26. ¿La sigues?

- ☐ Sí ☐ No

27. ¿Te consideras obeso o con exceso de peso?

- ☐ Sí ☐ No

28. ¿Te preocupan los posibles efectos de un exceso de peso sobre la salud?

- ☐ Sí, mucho
- ☐ Poco
- ☐ Nada

29. ¿Has intentado en alguna ocasión reducir peso?

- ☐ Sí ☐ No

30. ¿Cual es, según tu opinión, el mejor método para perder peso?

- ☐ Comer menos
- ☐ No beber alcohol
- ☐ Realizar más ejercicio físico
- ☐ Tomar pastillas para adelgazar
- ☐ Otros

31. ¿Tomas algún preparado (complejo vitamínico, proteínas, etc)

- ☐ Sí, cual
- ☐ No

CONOCIMIENTOS

31. Pensando en los anuncios de televisión...

	Sí	No	A veces
¿Crees que es verdad todo lo que dicen de los alimentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Los productos que se anuncian son los que más comes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Si un producto se anuncia por TV, es más bueno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. ¿Cuáles son los alimentos que hay que moderar o disminuir para **prevenir el exceso de colesterol** en la sangre

	Cierto	Falso	NS/NC
Frutas/Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de Oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embutido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasteles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sardinas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Siendo 0= **MUY PERJUDICIAL** y 4= **MUY SALUDABLE** tu opinión en relación con el **efecto sobre la salud** de los siguientes alimentos:

	0	1	2	3	4
Pescado azul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manzana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jamón dulce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de Oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de Girasol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zanahoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de cordero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de Maíz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de ternera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garbanzos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan Integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Azúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVIDAD FÍSICA

34. ¿Qué actividad física realizas?

- ☐ Ninguna
☐ Caminar
☐ Con cierta frecuencia, tipo: natación, ciclismo, esgrima, gimnasia, fútbol ...
☐ Entrenamiento deportivo periódico y constante.

35. ¿Cuántas veces realizas actividad física de **como mínimo 30 minutos** que conlleve un esfuerzo o dificultad respiratoria y un aumento de la respiración (con sudor)?

- ☐ Diariamente
☐ De dos a cuatro veces a la semana
☐ Una o dos veces a la semana
☐ Dos o tres veces al mes
☐ Alguna vez al año o menos
☐ No puedo por incapacidad o enfermedad

36. ¿Cuántos minutos caminas **diariamente** para ir y volver a la universidad?

- ☐ Ninguno (no camino)
☐ Entre 15 y 29 minutos
☐ Entre 30 y 59 minutos
☐ Más de 60 minutos

CONSUMO DE TABACO

37. ¿Fumas habitualmente?

- ☐ No fumo, *Pasa a la pregunta 39*
☐ Sí, regularmente
☐ Ocasionalmente, menos de 1 cigarro/día
☐ Solo el fin de semana

38. Si fumas regularmente ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

- ☐ Entre 1-5 ☐ Entre 6-10
☐ Entre 10-20 ☐ Más de 20

CONSUMO DE ALCOHOL

39. ¿Durante la última semana **cuántas raciones** de las siguientes bebidas alcohólicas has bebido?

Cerveza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vaso(s)
Cerveza s/alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vaso(s)
Vino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	copa(s)
Cava/Champagne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	copa(s)
Combinados (Vodka/Ron con...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vaso(s)
Anís, coñac	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	copa(s)
Anís, coñac/carajillo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	½ taza
Destilados: Whisky..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vaso(s)
Licores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	copa(s)

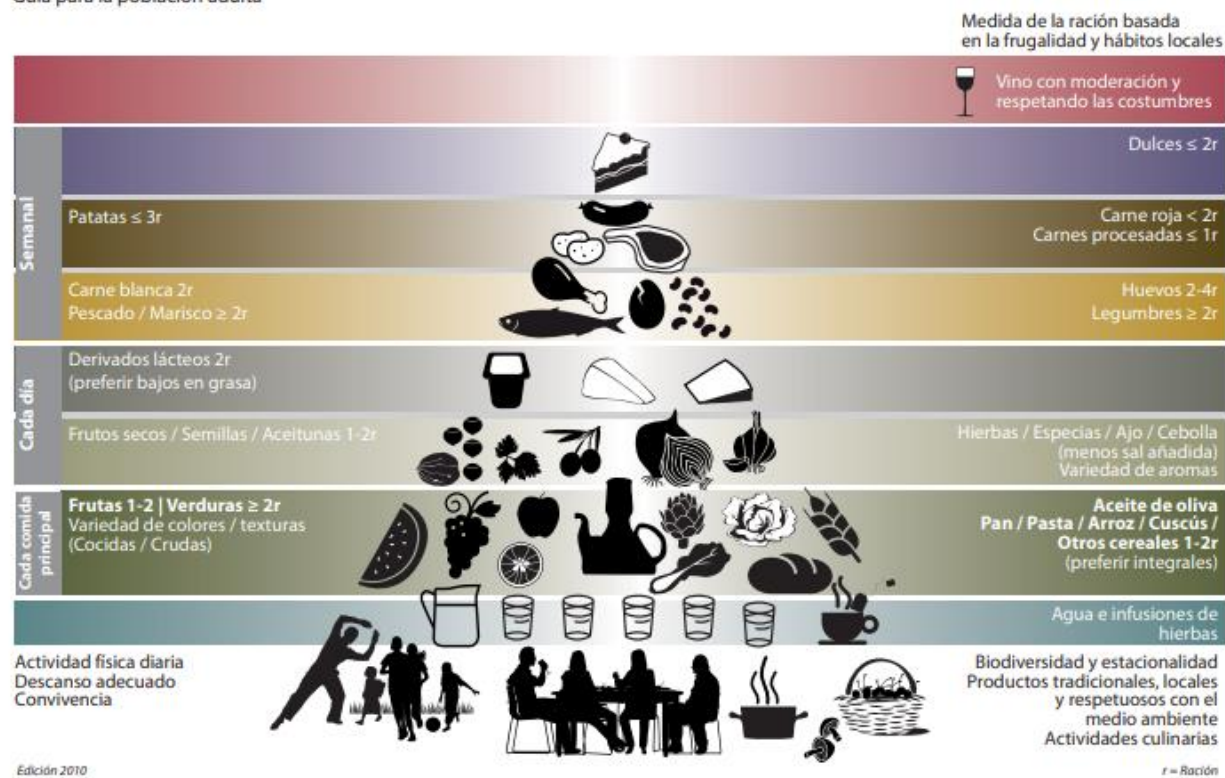
Fuente: (22).

ANEXO VIII

PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Proyecto sobre Dieta Mediterránea



Fuente: (23).

ANEXO IX: CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 2: ¿MI DIETA COJEA?

SESIÓN 2: ¿MI DIETA COJEA?				
OBJETIVO	CONTENIDO	DESARROLLO	DURACIÓN	RECURSOS
Conocer los hábitos alimentarios de los universitarios y fomentar la promoción de la salud educando en conductas nutricionales saludables.	<p>Cuestionario hábitos nutricionales</p> <p>Juego alimentos saludables/perjudiciales</p> <p>Charla informativa sobre alimentación saludable y equilibrada</p> <p>Debate grupal y utilización de la pirámide de la Dieta Mediterránea.</p> <p>Explicación de las recomendaciones dietéticas de la FEAD para prevenir el CCR.</p> <p>Explicación y propuesta de menús de la FDM</p> <p>Dudas</p>	<p>En primer lugar, se repartirá un cuestionario para conocer las costumbres alimentarias de los estudiantes.</p> <p>A continuación, se realizará un juego clasificando los alimentos según sean saludables o perjudiciales.</p> <p>Una vez finalizado, se dará una charla informativa sobre alimentación saludable y equilibrada con la ayuda de un PowerPoint.</p> <p>Posteriormente, se abrirá debate utilizando la pirámide de la Dieta Mediterránea.</p> <p>Después, se explicarán las recomendaciones dietéticas de la FEAD para prevenir el CCR y se propondrá algún menú elaborado por la FDM.</p> <p>Finalmente, se resolverán las dudas que hayan surgido.</p>	<p>Esta sesión tendrá una duración de 2 horas.</p> <p>Entrega del cuestionario de hábitos nutricionales (15 minutos)</p> <p>Juego alimentos saludables/no saludables (20 minutos)</p> <p>Charla informativa sobre alimentación saludable y equilibrada (40 minutos)</p> <p>Debate grupal utilizando la pirámide de la Dieta Mediterránea (20 minutos)</p> <p>Explicación de las recomendaciones dietéticas de la FEAD y propuesta de menús de la FDM (20 minutos)</p> <p>Resolución de dudas (5 minutos)</p>	<p><u>Materiales:</u></p> <p>Aula de la facultad</p> <p>Ordenador con proyector</p> <p>Cuestionario hábitos nutricionales</p> <p>Bolígrafos</p> <p>Bolsa</p> <p>Papel</p> <p>Pizarra</p> <p>PowerPoint</p> <p><u>Humanos:</u></p> <p>2 enfermeras</p>

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO X

CUESTIONARIO KIDMED

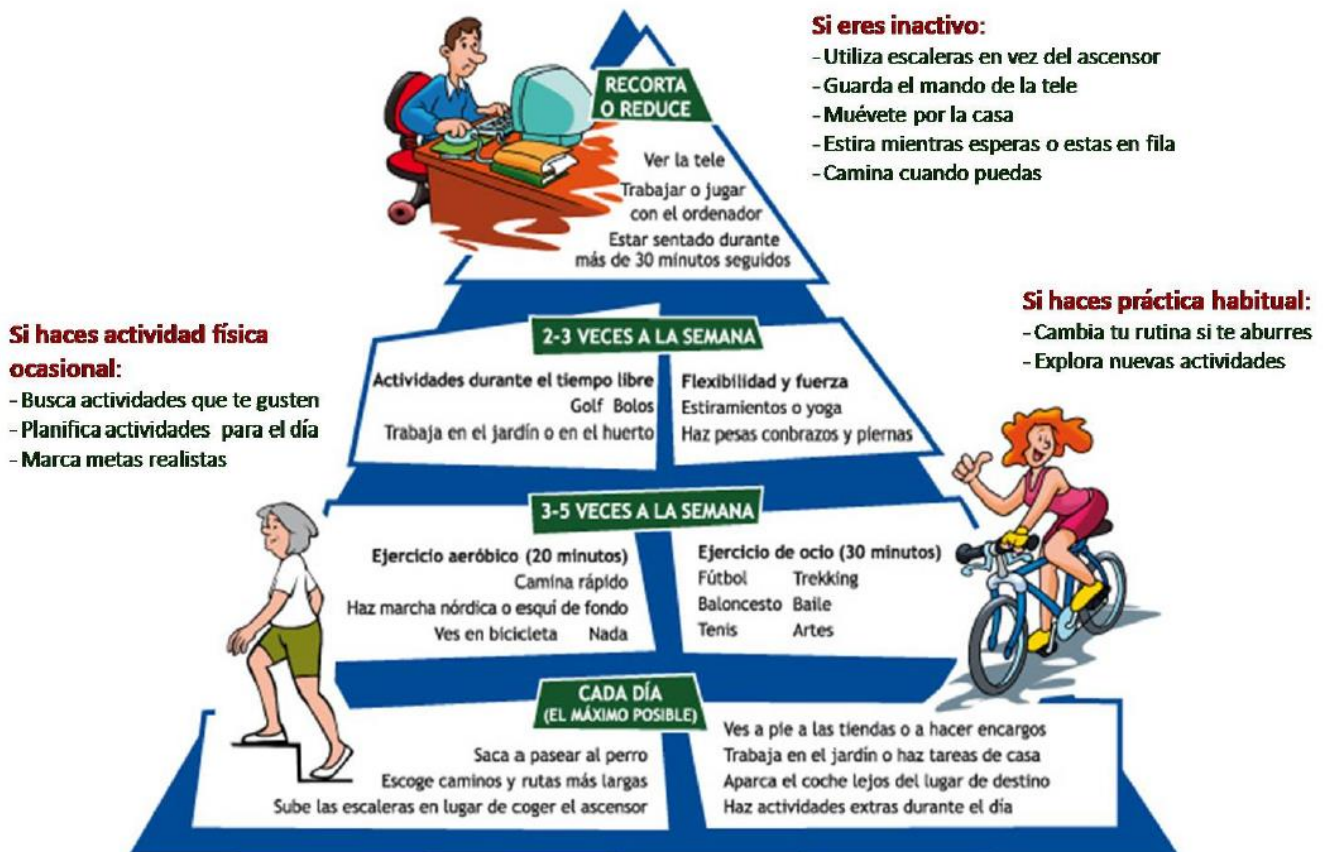
Test de calidad de la dieta mediterránea	
Toma una fruta o zumo de fruta todos los días	+1
Toma una segunda fruta todos los días	+1
Toma verduras frescas o cocinadas una vez al día	+1
Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día	+1
Toma pescado por lo menos 2 ó 3 veces a la semana	+1
Acude una vez o más a la semana a una hamburguesería	-1
Toma legumbres más de 1 vez a la semana	+1
Toma pasta o arroz casi a diario (5 o más veces por semana)	+1
Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas,...)	+1
Toma frutos secos por lo menos 2 ó 3 veces a la semana	+1
En su casa utilizan aceite de oliva para cocinar	+1
No desayuna todos los días	-1
Desayuna un lácteo (leche, yogur, etc.)	+1
Desayuna bollería industrial	-1
Toma 2 yogures y/o queso (40 g) todos los días	+1
Toma dulces o golosinas varias veces al día	-1

Fuente: (27).

ANEXO XI

CIRCULAR INFORMATIVA PARA REDUCIR HÁBITOS SEDENTARIOS

CADA SEMANA TRATA DE AUMENTAR TU ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO ESTA GUÍA



!!! SOBRETOD DIVIÉRTETE Y SUERTE !!!

Fuente: (29).

ANEXO XII

VÍDEO EXPLICATIVO

Enlace al vídeo "Drogas, el alcohol":

- <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-drogas-alcohol/1698835/>

ANEXO XIII

INFOGRAFÍA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA



Fuente: (30).

ANEXO XIV

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN					
Su opinión es muy importante para nosotras. Evalúe del 1 al 5 según esté insatisfecho (1) o muy satisfecho (5).					
¡MUCHAS GRACIAS!					
PREGUNTAS	1	2	3	4	5
Las enfermeras han expuesto los contenidos de las sesiones con suficiente claridad					
Evalúe los contenidos teóricos impartidos					
Evalúe los ejercicios prácticos realizados					
La documentación repartida ha sido suficiente					
Las medidas preventivas frente a la COVID-19 han sido las correctas					
La duración del programa y las sesiones ha sido adecuada					
La organización del programa ha sido correcta					
Puntúe lo que le ha parecido el programa en general					
Escriba alguna queja/sugerencia para mejorar el programa					

Fuente: Elaboración propia.